



## Tästä julkaisusta löydät tietoa seuraavista aiheista

- ❖ Mikä on krooninen haava
- ❖ Mitä kannattaa huomioida haavan omahoidossa
- ❖ Mitkä ovat kroonisen haavan hoidon keskeiset periaatteet
- ❖ Miksi kroonisen haavan hoidosta laaditaan hoitosuunnitelma
- ❖ Millaisista haavasi hoitoon liittyvistä asioista on hyvä keskustella terveydenhuollon ammattilaisten kanssa
- ❖ Millaisia asioita on hyvä pohtia kroonisen haavan omahoidossa
- ❖ Mihin tämä julkaisu perustuu ja mistä tarvitsemme vielä lisää tutkimustietoa

## Mihin julkaisu on tarkoitettu?

Tästä Hotus-hoitosuosituksen® kansalaisuusosituksesta löydät tutkimusnäyttöön perustuvaa tietoa kroonisen haavan omahoidosta. Lisäksi löydät opastusta siitä, miten voit itse tukea haavasi paranemista ja millaisista asioista on hyvä keskustella terveydenhuollon ammattilaisten kanssa.



## Muita julkaisuja aiheesta löydät hakemalla internetistä esimerkiksi näillä tiedoilla

- ❖ Tietoa haavoista (Terveyskylä.fi)
- ❖ Krooninen (pitkittynyt) alaraajahaava (Duodecim)

## Mikä on krooninen haava?

Haavalla tarkoitetaan ehjän ihon tai sen alaisten kudosten rikkoutumista. Haavat jaotellaan **akuutteihin** ja **kroonisiin** haavoihin. Yleensä haava on aina aluksi akuutti ja muuttuu krooniseksi silloin, jos sen paraneminen pitkittyy.

- ❖ Haava on **krooninen eli pitkäaikainen**, jos se on vaikeasti paraneva eikä se ole parantunut tai siinä ei havaita merkittävää parantumista **noin neljän viikon kuluessa**.
- ❖ Haavan pitkittyneen paranemisen taustalla on usein jokin syy, joka liittyy kudoksen verenkierrollisiin ongelmiin. Riskitekijöitä haavan pitkittyneelle paranemiselle ovat esimerkiksi:
  - ❖ perussairaus kuten diabetes, laskimovajaatoiminta tai alaraajoja tukkiva valtimotauti (ASO-tauti)
  - ❖ ylipaino, vähäinen liikunta, ikä, tupakointi tai vajaaravitsemus
- ❖ Kroonisista haavoista yleisimpiä ovat krooniset alaraajahaavat, eli **laskimo- ja valtimohaavat, diabeettiset jalkahaavat** sekä **painehaavat**.

## Mitä kannattaa huomioida haavan omahoidossa?

- ❖ **Voit tarvita ohjausta terveydenhuollon ammattilaiselta myös ennalta sovittujen haavanhoitoon liittyvien tapaamisten välissä**
  - Kirjaa itsellesi tiedot siitä, miten ja milloin voit ottaa yhteyttä sinua hoitavaan terveydenhuollon yksikköön.
- ❖ **Kirjalliset ohjeet voivat helpottaa haavasi omahoitoa, sillä niihin voi palata tarvittaessa.** Kysy tarvittaessa selvennystä tai tarkennusta, esimerkiksi lääketieteellisten termien merkityksestä, jos ne tuntuvat vaikeasti ymmärrettäviltä.

## Mitkä ovat kroonisen haavan hoidon keskeiset periaatteet?

Kroonisten haavojen hoidossa on keskeistä mahdollisten perussairauksien hyvä hoito, terveelliset elintavat ja haavan taustalla olevan syyn korjaaminen. Lisäksi tärkeässä osassa on luottamukseen perustuva yhteistyö sinun ja sinua hoitavan terveydenhuollon ammattilaisen välillä.

**Laskimohaavan** hoidossa keskeistä on kompressiohoito, joka vähentää raajan turvotusta ja tukee laskimon vajaatoiminnan vuoksi heikentynyttä verenkiertoa.

*Jos sinulla on todettu laskimohaava,*

- ❖ kompressiohoito voidaan toteuttaa yksilöllisesti suunnitellen erilaisilla sidoksilla, lääkinnällisillä hoitosukilla tai kompressiotekstiileillä.
- ❖ hoitosukat ja kompressiotekstiilit voivat tukea hoitosi toteuttamista kotona, ja halutessasi mahdollistaa läheisesi osallistumisen hoitosi toteutukseen.
- ❖ pyydä terveydenhuollon ammattilaiselta tarvittaessa lisää tietoa kompressiosidosten käytön perusteista sekä hyödyistä osana oman haavasi paranemista.



**Painehaavan** hoidossa on keskeistä haavan aiheuttaneen painealtistuksen poistaminen (esimerkiksi soveltuvalla istuintyynyllä pyörätuoliin), monipuolinen ravitsemus sekä haavanhoitoon valittu oikea paikallishoito.

*Jos sinulla on todettu painehaava,*

- ❖ terveydenhuollon ammattilainen valitsee yhdessä kanssasi sinulle soveltuvimman paikallishoidon toteutustavan.



**Diabeettisen jalkahaavan** ehkäisyssä ja hoidossa on keskeistä jalan virheasentojen huomiointi, opastus oikeanlaisten jalkineiden valintaan, jalan suojaus, ihon kunnosta huolehtiminen sekä omatoimiset jalkoja vahvistavat harjoitteet.

*Jos sinulla on todettu diabeettinen jalkahaava,*

- ❖ hoidossasi on keskeistä vähentää haava-alueelle kohdistuvaa painetta ja hankausta ns. kevennyshoidolla. Kevennyshoidon voi toteuttaa eri tavoin, esimerkiksi yksilöllisellä pohjallisella tai tarkoitukseen tehdyllä hoitokengällä. Joskus paineen poistamiseksi voi olla tarpeen väliaikaisesti käyttää esimerkiksi kyynärsauvoja tai pyörätuolia.
- ❖ terveydenhuollon ammattilainen valitsee yhdessä kanssasi sinulle soveltuvimman kevennyshoidon toteutustavan.

Oleellinen osa kroonisen haavan hoitoa on henkilökohtainen **hoitosuunnitelma**, jonka perusteella sinun haavaasi hoidetaan haavatyypin ja yksilöllisen tilanteesi tarvitsemalla tavalla. Lisäksi hoitosuunnitelma varmistaa haavan hoidon toteutumisen suunnitellusti ja voi auttaa esimerkiksi ehkäisemään tulehduksia.

### **Osallistu mahdollisuuksien mukaan oman hoitosuunnitelmasi laadintaan yhdessä terveydenhuollon ammattilaisen kanssa, sillä**

- ❖ yhdessä tehty hoitosuunnitelma varmistaa, että kokemuksesi, näkemyksesi ja mahdolliset omaan haavaasi liittyvät ongelmat voidaan paremmin huomioida osana omahoitosi ohjausta.
- ❖ oma aktiivinen osallistumisesi ja yhteistyö sinua hoitavan ammattilaisen kanssa hoitosi suunnittelussa voi vahvistaa sinun ja ammattilaisen välistä luottamusta.

Sekä hoitosuunnitelman laadinta että haavanhoidon ohjaustilanteet ovat **sinua** varten:

- ❖ Ota omat ajatuksesi ja toiveesi rohkeasti puheeksi.
- ❖ Osallistumalla yksikölliseen omahoidon ohjaukseen vahvistat omaa osaamistasi haavasi hoidossa.
- ❖ Ryhmässä tapahtuvaan ohjaukseen osallistuminen, jos tunnet sen itsellesi soveltuvaksi, voi tukea omahoitosi toteuttamista.

### **Teach-back-ohjausmenetelmä omahoidon ohjauksessa**

Terveydenhuollon ammattilainen saattaa pyytää sinua toistamaan omin sanoin (teach-back) yhdessä keskustelemanne asiat, joko ohjauksen aikana tai sen jälkeen. Tämä menetelmä auttaa ammattilaista varmistamaan, että ohjauksessa on käyty läpi kaikki omahoitosi onnistumisen kannalta keskeiset asiat ja että ohjauksen pohjalta on syntynyt yhteinen ymmärrys tilanteestasi ja omahoidostasi.

## Millaisista haavasi hoitoon liittyvistä asioista on hyvä keskustella terveydenhuollon ammattilaisen kanssa?

- ❖ **Haavaan tai sen hoitoon liittyvistä kipukokemuksista** puhumalla voit yhdessä ammattilaisen kanssa löytää tarvittavat toimenpiteet kivun vähentämiseksi.
  - Hyvä kivunhoito on keskeinen osa kroonisen haavan hoitoa.
- ❖ **Hoitokäytänteistä ja haavaan liittyvistä oireista** keskustelemalla lisäät omaa ymmärrystäsi tilanteesta.
  - Selkeät hoitokäytännöt ja ymmärrys oireista vahvistavat varmuuttasi omahoidon toteuttamisessa.
- ❖ **Toimintaohjeista**, jos epäilet haavasi tulehtuneen.
  - Toimintaohjeet ja tieto siitä mihin ottaa yhteyttä on hyvä olla sinulla kirjallisina, jotta ne ovat tarvittaessa helposti löydettävissä.
- ❖ **Omasta jaksamisestasi** keskustelu on tärkeä osa omahoidon tukea.
  - Kroonisen haavan sairastamisella voi olla merkittävä vaikutus mielenterveyteen ja kokemukseen elämänlaadusta. Näistä asioista keskustelemalla tuen tarpeesi voidaan tunnistaa kokonaisvaltaisesti.



### ❖ Millaisilla elintapoihin liittyvillä muutoksilla voisit itse tukea kroonisen haavasi paranemista?

- Voit ottaa nämä asiat puheeksi sinua hoitavan terveydenhuollon ammattilaisen kanssa ja pohtia yhdessä miten kokonaisvaltaista hyvinvointiasi voitaisiin vahvistaa sekä esimerkiksi pyytää neuvoa liikuntaharjoitteiden valintaan ja toteuttamiseen.

### Pohdi esimerkiksi

- Syötkö terveellisesti ja monipuolisesti?
- Liikutko omien mahdollisuuksiesi mukaisesti?
  - Fyysinen aktiivisuus ja liikkuminen voivat tukea omahoidon toteutumista ja hyvinvointia vahvistavien elintapojen ylläpitoa.
- Jos sinulla on ylipainoa tai tupakoit, millaista tukea mahdollisesti toivoisit painonhallintaan tai savuttomuuden saavuttamiseen?

### ❖ Jos sinulla on haavan paranemiseen vaikuttava perussairaus, liittykö sen hoitoon asioita

- joista olisi hyvä keskustella terveydenhuollon ammattilaisen kanssa?
- joihin toivoisit enemmän tukea?



- ❖ **Olisiko sähköisen asioinnin käyttö\*\* itsellesi mieleinen tapa pitää yhteyttä omaan hoitoyksikköosi sovittujen tapaamisten välillä?**
  - Jos sähköisen asioinnin kautta on mahdollista lähettää kuvia, voidaan haavan tilannetta ja paranemisen edistymistä helpommin arvioida myös haavanhoitokäyntien välillä.
  - Sähköisen asioinnin käyttö voi vähentää tarvetta kasvokkain tapahtuville tapaamisille, ja siten vapauttaa aikaa esimerkiksi perheelle, vapaa-ajan aktiviteeteille, sosiaaliselle elämälle tai työlle.
  - Jos koet haluavasi kokeilla sähköistä asiointia osana kroonisen haavasi hoitoa, keskustele asiasta sinua hoitavan terveydenhuollon ammattilaisen kanssa. Sähköisen asioinnin palvelut voivat vaihdella alueittain.
  - On tärkeää muistaa, että sähköisen asioinnin käyttö on aina vapaaehtoista ja sen tulee perustua suostumukseesi.
  
- ❖ **Onko jokin haavaasi tai hoitoosi liittyvä asia sinulle epäselvä?**
  - Kirjaa nämä kysymykset ylös ja ota ne mukaan seuraavalle kasvokkain toteutetulle haavanhoitokäynnille.
  - Jos käytössäsi on sähköinen asiointi, voit esittää kysymyksesi sinua hoitavalle terveydenhuollon ammattilaiselle myös sen kautta saamasi yhteydenotto-ohjeen mukaan.

*\*\*Tässä kansalaissuosituksessa sähköisellä asioinnilla tarkoitetaan internetpohjaista sivustoa, joka mahdollistaa kroonista haavaa sairastavien henkilöiden ja heitä hoitavien terveydenhuollon ammattilaisten välisen yhteydenpidon.*

## Mistä tarvitsemme lisää tutkimustietoa?

Tutkimustietoa kroonista haavaa sairastavan henkilön omahoidon ohjauksesta on vielä melko vähän, ja erityisesti omahoidon ohjauksen vaikuttavuudesta tarvitaan lisää tutkimustietoa. Lisäksi jatkotutkimusta tarvitaan myös kroonista haavaa sairastavan henkilön oman osallistumisen vaikutuksesta haavan paranemiseen sekä henkilön aktiivisen osallistumisen vaikutuksesta haavan paranemisnopeuteen ja komplikaatioiden vähentymiseen.

## Mihin kansalaissuositus perustuu?



Löydät hoitosuosituksen ja julkaisutiedot Hotuksen kotisivuilta: [www.hotus.fi/hoitosuositukset](http://www.hotus.fi/hoitosuositukset)

*Hotus-hoitosuositus®. 2024. Kroonista haavaa sairastavan henkilön omahoidon ohjaus.*

Hoitotyön tutkimussäätiön asettama työryhmä: Lemetti T, Arifulla D, Huusko S, Kirjavainen L, Linna-alho J, Roos M, Tiuraniemi S, Virkki P.  
Helsinki: Hoitotyön tutkimussäätiö.

*Kansalaissuosituksen kuvat: Shutterstock, Hotuksen lisenssi*

## Mikä on Hotus-hoitosuositus®?



Hotuksen hoitosuositus, johon tämä kansalaissuositus pohjautuu, perustuu järjestelmällisellä tietokantahaulla kerättyihin tutkimuksiin. Hotus-hoitosuositukset® laaditaan tiukkaa protokollaa noudattaen ja tutkimuksille tehdään aina laadunarviointi, jolla varmistetaan hoitosuosituksen pohjana olevien tulosten luotettavuus. Hotus-hoitosuositukset® on kohdennettu sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisille.

Löydät kansalaissuosituksen pohjana olevan hoitosuosituksen, sen perustana olevat näytönastekatsaukset (A—D, jossa A kuvaa vahvinta tutkimusnäyttöä) sekä tietoa laadintaprosessista Hotuksen kotisivuilta osoitteesta [www.hotus.fi/hoitosuositukset](http://www.hotus.fi/hoitosuositukset).